

# 7 وضعيات يوغا خلال الحمل

يعتقد الخبراء أن ممارسة اليوغا قبل خلال فترة الحمل وقبل الولادة يمكن ان تكون مفيدة جيداً لتخفيف الألم وحدة المخاض وآلام الولادة.

تساعد اليوغا على توسيع الوركين واسترخاء العضلات وتعزيز القوة في الساقين والظهر والبطن ، للتمكن من التهيء ليوم الولادة . لذلك نقدم لك 7 وضعيات يوغا خلال الحمل وحيث عليك اتباعها قبل فترة من الولادة لتسهيل هذه العملية :

## 1- وضعية الجبل

تعتبر وضعية الجبل جيدة للبدء بها واحماء الجسم . قفي وضعي قدميك بعيدا عن الورك وأصابع القدمين متجهة إلى الأمام والركبتين مثنيتين قليلاً ، ورجعي كتفيك إلى الورااء . أغمضي عينيك وضعي يديك أمام صدرك . حاولي عدم تقويس أسفل طرك وحافظي على استرخاء كتفيك . استنشقي من أنفك ، والزفير عن طريق الفم ، احرصي على أخذ نفس ببطء وعمق.



## 2- وضعية المحارب II

قفي وابعدي قدميك عنبعضهما ، تنفسي جيدا وارفعي ذراعيك لمستوى كتفيك ، حافظي على استرخاء الأكتاف . أثناء الزفير ، اديري قدمك الأمامية بـ 90 درجة والقدم الخلفية عند 45 درجة ، استنشقي ثم اثني ركبتك الأمامية وانظري فوق يدك . حاولي الحفاظ على الركبة الأمامية متوازية مع الخنصر. استريحي لمدة 20 ثانية وكرري الوضعية على

الجانب الآخر.

هذه الوضعية هي مثالية لساقين وكذلك لفتح الوركين.



### 3- وضعية الجسر

تعتبر وضع الجسر وضعية يوغا كلاسيكي قبل اموعد لولادة ، حيث عليك القيام بها طالما أنك تشعرين بالراحة بالاستلقاء على ظهرك . ضعي قدميك منفصلتين عن بعضهما ، قربي كعوبك قليلاً إلى الوركين . ضعي راحة يديك على الأرض . من المهم التحكم بتنفسك . خلال الزفير ، اضغطي على قدميك ثم استنشقي وارفعي الوركين قليلاً . استمري في النظر للأمام . حافظي على هذه الوضعية لمدة 20 ثانية مع الحرص على اخذ زفير طويل وكامل.

يساعدك هذا التمرين على تقوية المعدة وعضلات المؤخرة وأوتار الركبة وعلى فتح الوركين.



### 4- وضعية القطة/ البقرة

اركعي على ركبتيك وضعي يديك على الأرض ، ضعي الركبتين على مسافة مريحة بينما تنظرين للأمام . استنشقي وارفعي رأسك ورقبتك وصدرك

وظهرك ؛ ثم اخرجي الهواء وتدحرجي على ظهرك بلطف . كرري هذه الوضعية ببطء عدة مرات معالحرص على التنفس الصحيح .

خلال الحمل ، يتعرض الجزء الأسفل من الظهر الى الضغط ، لذا فإن هذه الوضعية هي ممتازة للعمود الفقري . فهي تساعد على تمدد عضلات العمود الفقري والظهر وتحفز الأعضاء الداخلية والجهاز الهضمي وتفتح الرئتين والصدر .



## 5- وضعية الطفل

هذه الوضعية هي تبعية لسابقتها ولكن قد تضطرين إلى تقديم الركبتين على نطاق أوسع من الوضعية السابقة - مهما يشعرك بالراحة أكثر . حولي وضع أصابع قدميك إلى أسفل ، ضعي يديك إلى الأمام وارجعي الوركين إلى الكعبين . قدمي يديك للأمام حتى تصل جبهتك إلى الأرض. مددي ذراعيك واسترخي وتنفسي مرة واحدة .

يعد هذا التمرين مثالي لفتح أسفل الظهر والوركين.



## 6- وضعية المثلث

حافظي على قدميك واسعين بينما أنت تسنشقين الهواء وارفعي ذراعك بارتفاع الكتفين ، مع تحريك كتفيك إلى أسفل الى مكانهما الطبيعي . اخرجي الهواء وحركي القدم اليمنى 90 درجة والأخرى بنحو 45 درجة

. استنشقي الهواء بينما تحافظين على وضعية مريحة بالطول . ثم  
أثناء الزفير ، حاولي الوصول للذراع الأمامية وحافظي على الورك  
الأيسر للخلف . عندما لا تستطيعين الوصول أبعد ، انزلي اليد اليمنى  
وارفعي اليسرى للأعلى. حاولي تدوير الوركين مع التنفس بعمق وببطء .  
تقوي هذه الجسم بأكمله .



## 7- وضعية الشجرة

ابدئي بوضعية وقوف جيدة وحافظي على توازنك جيداً . افثحي الورك  
الأيمن من خلال تدوير الركبة اليمنى إلى اليمين، ارفعي قدمك اليمنى  
وأميلها على ساقك اليسرى . يمكنك ترك القدم اليمنى على الأرض أو  
رفعها مع المحافظة على توازنك.

